

■ 妈妈学做营养餐，孩子聪明又健康

孩子吃什么？吃多少？怎么吃？
妈妈做什么？做多少？怎么做？
书中既有问，书中亦有答。

吃出聪明 CLEVER WISDOM
智慧丛书！

家庭 MEISHIFANG
美食坊

儿童益智补脑食谱

ERTONG YIZHI BUNAO SHIPU

策划·编写 犀文圖書



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



儿童益智补脑食谱

ERTONG YIZHI BUNAO SHIPU

策划·出品 | 犀文圖書

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童益智补脑食谱 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010. 12

(吃出聪明智慧丛书)

ISBN 978-7-5345-7748-2

I. ①儿… II. ①犀… III. ①儿童-保健-食谱
IV. ①TS972. 162

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239279号

吃出聪明智慧丛书(全七册)

儿童益智补脑食谱

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 卢小帆

出版发行: 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 16.8

字 数: 168千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7748-2

定 价: 84.00元(全七册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人对生活品质的要求亦愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《吃出聪明健康丛书》针对不同年龄阶段的婴幼儿、青少年及考生的生理和心理特点，系统地介绍不同成长发育时期的婴幼儿及青少年食谱的烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、易学易做等特点。它帮助妈妈解决了婴幼儿、青少年及考生吃什么、吃多少、怎么吃等科学营养进食和搭配的问题。

儿童饮食三大误区 3

儿童不宜常吃的食品 4

肉片炒莴笋	5
牛奶柠檬鱼	6
五彩肉丁	7
竹笋炒鸡片	8
西兰花炒猪肝	9
菠萝炒牛肉	10
洋葱炒蛋	11
百花酿冬菇	12
金钩黄瓜	13
水果煎蛋	14

饮食中营养大脑的物质 15

适宜孩子的健脑食物 16

传统大肉面	17
双色虾仁	18
猪肉酿节瓜	19
豉汁焖排骨	20
红松鱼排	21
糖醋带鱼	22
椒盐泥鳅	23
酸辣海参	24
金针菇萝卜汤	25
苦瓜酿蛋黄	26

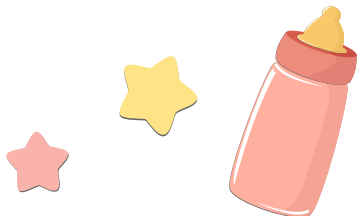
糖醋黄豆芽	27
蛋黄鲜蚕豆	28
番茄青椒炒蛋	29
香蕉薯泥	30
彩色豆腐	31
青豆猪肝饭	32
平菇鲫鱼	33
芒果什锦	34
黄豆焖鸡翅	35

最佳护脑食物 36

花生仁炒冬瓜	37
韭菜炒鸡蛋	38
豆芽蛤蜊瓜皮汤	39
红烧鲫鱼	40
酱爆肉丁	41
南瓜杏仁汤	42
素咕嚕肉	43
鲜笋炒生鱼片	44
黑芝麻甜奶粥	45
银鱼煎饼	46
山楂玉米粒	47
草菇鱼片粥	48
扁豆猪蹄粥	49
双菇凉瓜丝	50
高汤水饺	51



芦笋煨冬瓜	52	五味子人参猪脑汤	77
香干炒芹菜	53	葱头大虾汤	78
桂圆姜汁粥	54	淮山百合炖猪肺	79
奶香麦片粥	55	桃仁莴笋	80
什锦蔬菜螺丝粉	56	山药烩鱼头	81
滑蛋虾仁炒河粉	57	强身杏仁粥	82
简易海鲜意粉	58	海带紫菜瓜片汤	83
红烧虾米豆腐	59	枸杞子烧鲫鱼	84
美味腐竹	60	黑木耳炒大白菜	85
黑芝麻甜奶粥	61	莲藕乳鸽汤	86
白果冬瓜粥	62	河虾烧墨鱼	87
鲢鱼片香菜粥	63	竹笋炒鸡片	88
鱼生粥	64	冬菇扒菜胆	89
玉米鱼肉稀粥	65	鱼香茄子	90
猴头菇粥	66	肉末竹笋	91
松仁大米粥	67		
天麻川芎鲤鱼汤	68	儿童饮食营养三平衡	92
淮杞红枣鱼头汤	69	健脑与生活习惯	93
玉竹核桃羊肉汤	70		
核桃茯苓瘦肉汤	71		
川芎白芷鱼头汤	72		
首乌核桃鱼头汤	73		
白鸽醒脑汤	74		
当归天麻羊脑汤	75		
黄芪当归炖猪脑	76		





儿童饮食三大误区

现在生活条件提高了，父母对儿童百般宠爱，孩子想吃什么都尽量满足，但是多数孩子的营养状况却不尽如人意。他们当中有的瘦得如豆芽菜，有的却肥胖不堪，有的智力低下。种种现象反映了现代父母在育儿方面存在着误区，主要表现为以下三方面：

进补就能体质好

现在社会上的各种儿童滋补品多如牛毛，家长们爱子心切，买了各种滋补品让孩子吃，认为这样有利于孩子的成长发育。可是现在很多滋补品都含有不同程度的激素，孩子吃了往往会导致儿童性早熟，同时还会导致儿童发育异常、情绪亢进、睡眠不好、大脑发育障碍，因此，家长们一定要明白进补的原则。

吃肉就是营养高

现在的家长都把孩子当成心头宝，一餐让孩子吃下许多鸡、鸭、鱼、肉、蛋等高蛋白食物。可是却不

知道当孩子过多食用肉类以后，使身体酸性物质增多、基础代谢功能低下、能量消耗缓慢，从而使孩子的身体变得肥胖。

吃精就能身体好

现在家长们在孩子的饮食上可说是精益求精，精米、精面、精肉、精制食品，加上调味用的糖精、香精、味精等。这些东西虽然可口，但长期食用，往往会导致儿童消化功能紊乱、食欲下降、营养不良。



儿童不宜常吃的食品

市场上有些食品含有有害物质，对儿童的健康有很大的危害，因此，家长们不应该为了满足孩子而让其常吃这类“垃圾食品”。

市场上出售的果冻，绝大多数都是采用海藻胶、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂，加入少量人工合成香精、人工色素、甜味剂和酸味剂等，经过漂白等工艺处理而成，使其中的维生素、无机盐等大量损失。孩子常吃果冻会影响身体对脂肪、蛋白质、铁、锌等的吸收和利用。所以，孩子常吃果冻对健康不利。

营养学家认为，儿童不宜过多食用香肠，对健康不利。香肠在制作过程中加入了亚硝酸钠以防腐保鲜。据研究，亚硝酸钠随食物进入体内，能与肉类蛋白中的胺结合，形成二甲基亚硝基胺，这是一种强致癌物，若体内这种致癌物浓度长期过高，很有可能促发胃癌等消化道癌症。

肉汤、鸡汤、鱼汤等精汤中只溶解了一部分氨基酸，而95%的营养成分仍留在“肉渣”中。孩子的生长

发育需要摄入足够的蛋白质。若父母只用精汤喂孩子，就会使孩子生长缓慢、食欲低下、营养缺乏，并使咀嚼功能得不到锻炼。故父母不应应用精汤喂养孩子，这样对孩子的健康不利。

所有的加工食品的营养物质都会受到破坏，还含有一定的添加剂、防腐剂，儿童长期食用对健康不利，甚至可引起中毒，会影响孩子的正常生理功能和生化功能，干扰新陈代谢，甚至影响儿童中枢神经系统，使大脑皮层兴奋和抑制过程发生紊乱，表现为活动过度或不爱动，反应能力下降，还会导致儿童骨骼和牙齿发育异常。



肉片炒莴笋

原料:

莴笋150克,猪瘦肉50克,冬菇10克,蒜、油、盐、味精、糖、味精、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 莴笋去皮洗净,切成片;瘦肉洗净,切片;冬菇切片;蒜剁碎。
2. 肉片加盐、味精、水淀粉腌好,锅内倒入油烧热,放入肉丝滑炒至八成熟,装盘备用。
3. 锅内留底油,放入蒜蓉、莴笋片,加盐,炒至快熟,放火腿、味精、糖、肉片炒透,用水淀粉勾芡即可。

营养功效:

莴笋中含有大量的钾,有利于促进排尿,维持水平衡,其中所含的氟元素可参与骨骼的生长,莴笋还含有丰富的碘,对孩子的基础代谢和体格发育会产生有利的影响。

小贴士

莴笋叶的营养远远高于莴笋茎,叶比其茎所含的胡萝卜素高出72倍、维生素B₁高出2倍、维生素B₂高出5倍、维生素C高出3倍,妈妈可以用莴笋叶煮汤让孩子饮用,对易咳嗽的孩子是不错的平咳之品。





牛奶柠檬鱼

原料:

银鳕鱼200克, 牛奶500毫升, 柠檬汁200毫升, 面粉200克, 水淀粉200克, 甜椒、盐、糖、油各适量。

制作过程:

1. 银鳕鱼宰杀干净, 加盐腌渍片刻; 生粉加面粉以1:1比例混合, 放入银鳕鱼沾上粉。
2. 锅中倒入油, 银鳕鱼轻放入锅中, 煎至浅黄色, 装盘。
3. 锅里倒入牛奶、糖、盐、柠檬汁拌匀后, 勾芡, 放入甜椒中, 食用时淋在鱼身上即可。

营养功效:

牛奶中的蛋白质含有8种必需氨基酸, 适宜构成肌肉组织和促进健康发育, 牛奶中所含有的脂肪熔点低、颗粒小, 很容易被人体消化吸收, 且其消化率达97%。牛奶还含有维生素A、维生素C、维生素D及B族维生素。此菜对促进儿童和青少年骨骼、牙齿发育有很大的帮助。

小贴士

银鳕鱼营养丰富, 口感不俗, 妈妈可以尝试多种做法为儿童准备营养菜肴, 如盐烧、腌制等, 营养到位又能给儿童换口味, 一举两得。



五彩肉丁

原料:

瘦肉100克, 油炸腰果50克, 红萝卜50克, 蜜豆50克, 洋葱50克, 鲜笋50克, 水淀粉、盐、味精、料酒各适量。

制作过程:

1. 先将红萝卜、蜜豆、鲜笋、洋葱、瘦肉切成细丁。
2. 锅中倒入油烧热, 将瘦肉丁、红萝卜丁、蜜豆丁、鲜笋丁下锅, 加入调料翻炒。
3. 炒至材料熟, 以少许水淀粉勾芡, 撒上腰果即可。

营养功效:

红萝卜含丰富的蛋白质, 同时含维生素A、维生素C、维生素E、钙、铁等, 适合生长发育中的少年儿童食用。

小贴士

这道色彩分明的菜一定可以引起儿童的兴趣, 妈妈可以在儿童的碗里一边放饭一边放菜, 儿童可以一口菜一口饭的进食。

竹笋炒鸡片

原料:

竹笋80克, 鸡脯肉50克, 红椒、生姜、葱、水淀粉、花生油、盐、味精、香油各适量。

制作过程:

1. 竹笋洗净切条, 鸡脯肉切条, 红椒去籽切条, 生姜洗净去皮切丝, 葱洗净切段。
2. 鸡肉加盐、味精、水淀粉腌好, 锅中倒入油烧热, 倒入鸡肉, 泡至滑嫩倒出。
3. 锅内留底油, 放入姜丝、小竹笋、红椒, 加盐炒至断生, 放入鸡肉、葱段、味精炒透, 再用水淀粉勾芡, 淋入香油即成。

营养功效:

竹笋的粗蛋白容易被人体吸收, 所以营养价值较高。竹笋中的蛋白质水解后, 可产生18种氨基酸, 其中有8种是人体必需的。竹笋中还有磷、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌等元素和维生素A、维生素B、维生素C等。竹笋是一种低脂肪高纤维蛋白质和糖类适量的保健食品, 这些成分都是人体必需的元素。

小贴士

竹笋微寒, 常食用能促进肠道蠕动, 帮助消化, 促进排便。此菜对儿童的便秘状况有良好作用。

西蓝花炒猪肝

原料:

猪肝100克, 西蓝花200克, 葱段、姜末、淀粉、油、料酒、酱油、盐、味精、蒜蓉各适量。

制作过程:

1. 将猪肝洗净, 切成小片, 放入碗内, 加盐、味精、料酒、酱油拌匀, 再加淀粉拌匀备用。
2. 将西蓝花洗净, 切成小块, 用滚水氽熟, 沥干水备用。
3. 锅中倒油, 以大火烧热, 爆香葱段、姜末、蒜蓉, 放入猪肝, 炒至将熟时, 倒入西蓝花, 加盐、味精, 翻炒匀透, 加少许熟油即可。

营养功效:

西蓝花含有丰富的抗坏血酸, 能增强肝脏的解毒能力, 提高机体免疫力。此菜含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、铁、锌、维生素A、胡萝卜素、维生素C等。

小贴士

花球表面无凹凸、花蕾紧密结实的西蓝花品质较好。西蓝花的主要食用部位是花球, 茎梗则被视为废料。其实削去茎梗粗厚的外皮, 里面的嫩茎肉可以腌渍成泡菜, 是不错的开胃小食。



菠萝炒牛肉

原料:

牛肉250克, 菠萝1个, 葱、生姜、盐、糖、料酒、蚝油、生油、淀粉、胡椒粉各适量。

制作过程:

1. 牛肉洗净, 横切成片, 加生油、糖、生姜、淀粉、胡椒粉, 料酒抓匀, 腌15分钟左右, 再加入点生油拌匀待用。
2. 菠萝去皮削眼, 去掉中间的硬心, 切小块, 用淡盐水浸泡几分钟, 后取出, 沥干水, 待用。
3. 锅中倒油烧热, 将腌好的牛肉倒入, 快速翻炒, 加蚝油炒两下, 加入菠萝块、葱, 快炒几下即可。

营养功效:

牛肉是优良的高蛋白食品, 每100克牛肉中含蛋白质20.1克, 比羊肉多10%; 含脂肪10.2克, 比羊肉少18.6%; 还含钙7毫克、铁0.9毫克、磷170毫克、维生素B₁ 0.07毫克、维生素B₂ 0.15毫克、叶酸6毫克及少量维生素A等。

小贴士

菠萝吃时去皮切片, 在淡盐水中浸泡几分钟, 会使菠萝的味道更加鲜美。



洋葱炒蛋

原料:

鸡蛋4个，洋葱1个，火腿80克，盐、酱油、香油、胡椒粉各适量。

制作过程:

- 1. 鸡蛋磕碎入碗，加盐、少许胡椒粉打匀；洋葱去皮洗净，切粒；火腿冲净，切末待用。
- 2. 炒锅入油烧热，下洋葱粒炒片刻，铲出，晾却，与火腿一起倒入鸡蛋液中，拌匀。
- 3. 把混合液分成两份，每份用2汤匙油炒熟上盘，倒入适量酱油、香油即可。

营养功效:

本菜具有清热解毒，利尿消肿，促暗沉皮色提亮之功效。

小贴士

鸡蛋与羊肉搭配食用，不但滋补营养，而且能够促进血液的新陈代谢，减缓衰老。



百花酿冬菇

原料：

干冬菇20克，马蹄2个，五花肉100克，虾仁50克，菜心200克，姜丝、葱花、生粉、料酒、花生油、味精、盐、二汤、蚝油各适量。

制作过程：

1. 将马蹄剥成碎粒；将五花肉洗净后剁烂，虾仁也剁烂，一起加味精、生粉、盐、水拌匀至起胶，加入马蹄碎粒及葱花拌匀。
2. 将发水的冬菇洗净、去蒂，加料酒、姜丝、葱花，蒸熟后去水备用；将菜心在放花生油和盐的开水中焯至熟，捞起滤干水。将冬菇沾上水淀粉，再把肉胶分放在冬菇上贴紧。
3. 入笼蒸至熟，取出，放上焯好的菜心；然后加二汤、蚝油、味精、湿生粉打芡，加包尾油拌匀，淋在冬菇与菜心上即可。

营养功效：

冬菇含蛋白质、脂肪、碳水化合物，同时含维生素A和维生素C、钙、铁、锌，还含少量的维生素B₁和维生素E，以及其他微量元素等。冬菇还有增强机体免疫力等功能。

小贴士

在购买冬菇时以梗粗短、伞肉厚实的为宜，而伞部内侧变黑或伞部乌黑潮湿的不宜食用。



金钩黄瓜

原料：

海米10克，嫩黄瓜250克，姜、葱、香油、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 将黄瓜洗净，切去两头后切成条，用盐腌渍片刻，滤去盐水，拌入少许味精。
2. 将海米放入碗内，注入清水适量，加姜、葱，隔水蒸至酥透时取出备用。
3. 浇上备用的海米和水，淋上香油后即成。

营养功效：

黄瓜含丰富的蛋白质，鲜美脆爽清热解暑，作为夏季调剂饮食的菜肴。此菜热量低，适合营养过剩的少儿食用。

小贴士

黄瓜与丝瓜、苦瓜搭配清炒，就是一道美味又营养的食品，夏季食用可清热解暑。